

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)
				• 1쌀밥 • 1딸기쥬스(1.2.5.6.13) • 1오징어무국(5.9.17) • 1꼬마돈가스/케첩(1.5.6.10.12) • 1배추김치(9) • 1망고스틱	• 1참치야채죽(5.16.18) • 1뱅글소세지핫도그(1.2.5.6.10.12.15.18) • 1무말랭이무침(5.6.13) • 1배추김치(9) • 1거봉 • 1시리얼(2.5.6)	• 1새우볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) • 1팽이버섯된장국(5.6.9) • 1배추김치(9) • 1액티비아(2) • 1과일(11) • 1소세지마늘빵(1.2.5.6.10.13.15.16)	• 1쌀밥 • 1머핀(1.2.5.6) • 1순두부게란국(1.5.9) • 1오징어야채볶음(5.6.13.17) • 1배추김치(9) • 1텐마크드링킹사과(2)	• 1쌀밥 • 1우리밀휘낭시에(1.2.5.6) • 1참치김치찌개(5.9.16.18) • 1소보로메추리알장조림(1.5.6.13.16) • 1깍두기(9) • 1시리얼(2.5.6)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	-4.8	664.6	662.7	712.3	663.0	746.3
탄수화물(g)			56.7	77.0	109.7	105.9	88.2	101.7
단백질(g)	18.92	18.92	14.8	17.7	22.2	23.7	29.6	33.0
지방(g)			28.4	31.1	15.0	21.2	18.6	21.6
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	195.4	50.1	335.1	51.3	102.6	438.2
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.2	0.9	0.3	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.7	0.2	1.2	0.7	0.5	1.1
비타민C(mg)	24.87	31.72	31.3	16.6	65.8	25.0	7.9	41.3
칼슘(mg)	242.25	290.31	276.3	87.4	392.6	200.0	303.6	397.8
철분(mg)	3.71	4.79	3.3	2.4	4.6	1.8	2.6	5.1

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)
				• 1귀리밥 • 1된장찌개(5.6.9) • 1파채콩나물무침(자율)(5) • 1돼지고기두루치기(5.6.10.13) • 1야채계란말이(1.5.9) • 1배추김치(9) • 1망고자몽아이스 • 1상추쌈/고추/쌈장(자율)(5.6)	• 1눈꽃치즈스파게티 (1.2.5.6.10.12.13.16) • 1돌깨오리탕(자율)(9) • 1생갯잎지(자율)(9) • 1케이준샐러드(1.2.5.6.12.15.18) • 1배추김치(9) • 1뽀로로요구르트(2) • 1조각파인애플 • 1페스츄리컵스프(1.2.5.6.13.16)	• 1현미밥 • 1얼큰쇠고기얼갈이국(5.6.16) • 1갈치감자조림(자율)(5.6) • 1참치김치볶음(5.9.13.16.18) • 1진뽕구이(1.2.5.6.10.15.16) • 1스크램블에그(1.2.5.6.10.15.16) • 1김치(9) • 1스틱김자반(5) • 1짜요짜요(2)	• 1보리밥(소)/고추장(자율)(5.6.13) • 1비빔냉면(1.3.5.6.13.16) • 1감자편만두(1.5.6.10.16.18) • 1닭가슴살겨자냉채(자율)(1.2.5.6.8.13.15) • 1고구마치즈돈까스(1.5.6.10.12.13.16) • 1월무김치(9) • 1매실차(13)	• 1기장밥 • 1맑은콩나물국(5.9) • 1매운돼지갈비찜(5.6.10.12.13.15) • 1열무무침(자율)(5.6) • 1도토리묵그랑뎡전(1.2.5.6.10.12.15.16) • 1배추김치(9) • 1제리뽕
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	7.1	704.6	751.0	700.1	1,017.8	704.0
탄수화물(g)			56.0	112.3	104.6	93.4	143.2	82.7
단백질(g)	18.92	18.92	15.5	32.9	27.9	33.3	26.3	28.0
지방(g)			28.5	12.8	25.1	20.3	36.9	26.5
비타민A(μg RAE)	162.05	229.13	130.3	190.1	156.8	187.3	45.3	72.0
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.7	0.4	0.6	0.2	0.9
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.6	0.7	1.0	0.6	0.4	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	18.7	17.3	31.2	30.7	9.6	4.9
칼슘(mg)	242.25	290.31	165.1	204.0	209.7	239.0	95.9	76.7
철분(mg)	3.71	4.79	3.9	4.5	5.3	3.8	3.3	2.7

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

자유고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				08월 26일(월)	08월 27일(화)	08월 28일(수)	08월 29일(목)	08월 30일(금)
				· 1청양고기마요볶음밥(소)(1.5.6.10.13) · 1모닝빵/딸기잼(1.2.5.6.13) · 1양배추샐러드(마요)(1.2.5.6.10.12.15.16) · 1우유(13) · 1갈비치킨(5.6.12.13.15.18) · 1배추김치(9) · 1모구모구(13)	· 1쌀밥 · 1김치콩나물국(5.9) · 1비엔나떡강정(모듬)(2.5.6.10.12.13.15.16) · 1광뒤후(5.6.10.13.18) · 1깍두기(9) · 1아이스녹차라떼(2)	· 1도핑유부초밥(1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 1닭칼국수(5.6.9.15) · 1원새편만두(1.5.6.10.16.18) · 1단무지무침 · 1열무김치(9) · 1사과즙(13)	· 1쌀밥 · 1감자된장국(5.6.9) · 1불닭새(5.6.9.12.13.15) · 1옥수수콘버터구이(1.2.5.13) · 1배추김치(9) · 1오레오조리풍셰이크(1.2.5.6)	· 1날치알볶음밥(1.2.5.6.9.10.15.16) · 1우동국물(1.2.5.6.9.13) · 1계란볶이(1.5.6.13) · 1김말이튀김(1.5.6.16) · 1배추김치(9) · 1사과당근요구르트(2)
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	724.33	724.33	7.2	781.5	703.4	936.9	798.8	660.3
탄수화물(g)			55.2	96.8	96.1	130.3	109.1	98.2
단백질(g)	18.92	18.92	19.6	34.7	34.5	47.8	47.6	23.8
지방(g)			25.2	29.6	18.8	21.9	19.5	18.0
비타민A(㎍ RAE)	162.05	229.13	188.1	85.3	346.5	10.7	431.9	66.4
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.9	0.6	0.4	0.3
리보플라빈(mg)	0.36	0.43	0.5	0.4	0.8	0.1	0.6	0.4
비타민C(mg)	24.87	31.72	36.7	75.6	25.1	50.5	16.4	15.8
칼슘(mg)	242.25	290.31	305.3	91.3	499.8	219.2	522.5	193.5
철분(mg)	3.71	4.79	3.9	2.7	3.6	2.8	4.4	6.0

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣